

DIETA WEGETARIAŃSKA

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK 22.06	Pieczywo razowe (1) 80g, masło (7) 15g ser żółty (7) 30 g pasztet wegański 20 g warzywa 40g, herbata 250ml 400kcal	Serek waniliowy (7) 220ml Grahamka (1) 70g 400kcal	Pieczywo mieszane (1) 80g, masło (7) 15g wędlna wegańska 20g dżem 30g warzywa 40g herbata 200ml 390kcal
WTOREK 23.06	Pieczywo pszenno-żytnie (1) 80g, masło (7) 15g serek kanapkowy (7) 20g wedlna wegańska 25g warzywa 40g herbata 250ml 380kcal	<u>Kanapka:</u> pieczywo razowe (1) 70g ser żółty (7) 15g warzywa 20g 330 kcal	Pieczywo mieszane (1) 80g, masło (7) 15g pasta warzywna z soczewicą 20g ser żółty 30g warzywa 40g herbata 200ml 390kcal
ŚRODA 24.06	Pieczywo razowe (1) 60g, masło (7) 15g ser żółty (7) 20g, parówki wegańskie 2szt. ketchup (9) 8g warzywa 40g herbata 250ml 425kcal	<u>Kanapka:</u> kajzerka (1) 70g ser żółty (7) warzywa 20g owoc 280 kcal	Pieczywo mieszane (1) 80g, masło (7) 15g ser żółty (7) 20g serek topiony (7) 30g warzywa 40g herbata 200ml 390kcal
CZWARTEK 25.06	Pieczywo mieszane (1) 70 g, masło (7) 15g twarożek (7) ze szczypiorkiem 65g hummus 20g warzywa 30g herbata 250ml 390kcal	<u>Kanapka:</u> kajzerka (1) 70g ser żółty (7) 10g warzywa 20g owoc 300 kcal	Ryż z jabłkiem, cynamonem i jogurtem (7) 230g 350kcal
PIĄTEK 1.05	Butka wrocławska (1) 70g, masło (7) 15g jajko (3) na twardo ze szczypiorkiem 60g majonez (3) 20g ser żółty (7) 20g warzywa 40g herbata 250ml 400kcal	Jogurt pitny owocowy (7) 220ml Drożdżówka (1,7) 350kcal	